

Conseils pour compléter votre fiche WOOP

Un guide pas à pas pour remplir votre fiche avec clarté, réalisme et efficacité

1 WISH (Souhait)



Choisissez un défi stimulant mais réaliste que vous pouvez accomplir seul. Il doit être important pour vous, réaliste et formulé clairement.

Exemples :

- Je veux faire du sport deux fois par semaine.
- Je veux mieux m'organiser dans mon travail.
- Je veux manger plus sainement.

Question à se poser :

Pourquoi ce souhait est-il important pour moi ?

2 OUTCOME (Résultat)



Quel serait le meilleur résultat possible si vous réalisez ce souhait ?

Consigne : Imaginez la scène de façon sensorielle. Que ressentez-vous ? Que voyez-vous ? Qu'est-ce que cela changerait dans votre quotidien ?

Exemple :

Je me sentirais plus énergique, plus fier de moi et plus confiant.

Questions à se poser :

- Quel serait le meilleur résultat ?
- Ce que je ressentirais ?
- Ce que cela changerait concrètement dans ma vie :

3 OBSTACLE (Obstacle interne)



Consigne : Cherchez une émotion, une pensée, une habitude ou une croyance interne. Soyez honnête avec vous-même. Attention : dans la méthode WOOP, on cherche surtout un obstacle intérieur. Cela peut être une pensée, une émotion, une habitude, une peur ou une croyance.

Exemples :

- Je manque de motivation le matin.
- Je remets souvent les choses au lendemain.
- Je me laisse distraire par mon téléphone.

Questions à se poser :

- Qu'est-ce qui, en VOUS, vous empêche d'atteindre ce souhait ?
- Quel serait mon obstacle intérieur principal ?
- Quand cet obstacle apparaît-il le plus souvent ?
- Dans quelle situation précise cela se produit-il ?

4 PLAN (Plan d'action)



Consigne : Identifiez une action concrète ou une pensée efficace.

Exemple :

Si je manque de motivation le matin, alors j'enfile directement ma tenue préparée la veille.

Question à se poser :

Que pouvez-vous faire pour surmonter cet obstacle ?

Mon plan :

SI _____ (votre obstacle surgit),

ALORS je vais _____
(votre action choisie).



Le "si" correspond à l'obstacle.
Le "alors" correspond à l'action simple que vous allez faire.

5 Vérification de mon plan



Pour être efficace, votre plan doit être simple, concret et facile à appliquer.

Cochez les cases :

- ☐ Mon souhait est clair.
- ☐ Mon souhait est important pour moi.
- ☐ Le résultat me donne envie d'agir.
- ☐ J'ai identifié un obstacle intérieur.
- ☐ Mon plan commence bien par "Si... alors...".
- ☐ L'action prévue est courte et facile à faire.
- ☐ Je sais quand ou dans quelle situation je vais appliquer mon plan.

6 Mise en pratique



Pendant les prochains jours, observez ce qui se passe.



Quand vais-je appliquer mon plan ?



Quelle petite action puis-je faire dès aujourd'hui ?



Comment vais-je me rappeler mon plan ?

- ☐ Je l'écris dans mon agenda.
- ☐ Je le mets sur mon téléphone.
- ☐ Je l'affiche à un endroit visible.
- ☐ J'en parle à quelqu'un.
- ☐ Autre :

7 Bilan après quelques jours

Après quelques jours, prenez un moment pour faire le point.

Ai-je appliqué mon plan ?

- ☐ Oui
- ☐ Partiellement
- ☐ Pas encore

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Mon plan doit-il être adapté ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, mon nouveau plan est :

Si

alors

